

STRATEGI COPING DAN STABILITAS EMOSI DALAM MENGATASI KORBAN BULLYING PADA SISWA SMA/SMK

¹Hamrin Karim, ²Normawati ³Alif Muarifah

¹Magister Bimbingan KONSELING, Universitas Ahmad Dahlan,

²Magister Bimbingan KONSELING, Universitas Ahmad Dahlan,

³Magister Bimbingan KONSELING, Universitas Ahmad Dahlan

Correspondence:email.¹hamrinkarim@gmail.com

Abstrack: Bullying di kalangan siswa SMA dan SMK menjadi perhatian global karena dampaknya yang signifikan terhadap psikologis, emosional, dan sosial korban. Penelitian ini menggunakan kajian literatur untuk mengeksplorasi peran strategi coping dan stabilitas emosi dalam mengurangi dampak negatif bullying. Integrasi teori psikologi, seperti perkembangan psikososial Erik Erikson, Hierarki Kebutuhan Maslow, dan teori struktur kepribadian Freud, memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk menganalisis fenomena ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping adaptif, yang didukung oleh dukungan sosial dari keluarga, teman, dan sekolah, penting untuk membantu korban memulihkan stabilitas emosi. Selain itu, program berbasis sekolah yang holistik, pelatihan kecerdasan emosional, serta latihan seni bela diri seperti Karate Shotokan, terbukti meningkatkan resiliensi terhadap bullying. Penelitian ini menyoroti perlunya pendekatan berbasis gender dan budaya dalam meningkatkan strategi coping serta menegaskan pentingnya program pembelajaran sosial-emosional di sekolah.

Kata kunci: Bullying, Strategi Coping, Stabilitas Emosi, Dukungan Sosial, Erikson, Maslow, Siswa Sekolah Menengah

Abstract: Bullying among high school and vocational school students is a global concern due to its significant psychological, emotional, and social impacts. This study reviews literature to explore the role of coping strategies and emotional stability in mitigating the negative effects of bullying. The integration of psychological theories, such as Erik Erikson's psychosocial development, Maslow's hierarchy of needs, and Freud's structural theory of personality, provides a comprehensive framework for analyzing these phenomena. The findings indicate that adaptive coping strategies, supported by social support from family, peers, and schools, are essential for victims to regain emotional stability. Moreover, programs like holistic school-based interventions, emotional intelligence training, and martial arts practices such as Karate Shotokan enhance resilience against bullying. This study highlights the need for gender-specific, culturally sensitive approaches to improve coping strategies and underscores the importance of emotional and social learning programs in schools.

Keyword: Bullying, Coping Strategies, Emotional Stability, Social Support, Erikson, Maslow, High School Students

PENDAHULUAN

Fenomena bullying di kalangan siswa SMA/SMK menjadi perhatian global karena dampak psikologis, emosional, dan sosial yang diakibatkannya. Bullying tidak hanya menciptakan luka emosional jangka panjang tetapi juga memengaruhi kinerja akademik dan kualitas hidup korban. Korban bullying cenderung menunjukkan tingkat kecemasan dan

depresi yang lebih tinggi dibandingkan rekan sebaya mereka yang tidak mengalami bullying (Siah et al. 2022). Ketidakstabilan emosi sering kali menjadi hasil dari pengalaman bullying yang berkepanjangan, mempersulit korban membangun hubungan interpersonal yang sehat (Ma e Chan 2021). Dalam memahami dampak bullying terhadap remaja, teori perkembangan psikososial Erik Erikson sangat

relevan, terutama pada tahap Identity vs. Role Confusion, di mana individu berusaha membangun identitas diri. Gangguan emosi yang disebabkan oleh bullying dapat menghambat perkembangan identitas remaja secara optimal. Selain itu, pendekatan humanistik seperti Hierarki Kebutuhan Maslow menekankan pentingnya rasa aman, cinta, dan penghargaan. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi akibat bullying, korban cenderung mengalami ketidakstabilan emosi. Dalam konteks ini, strategi coping yang efektif dapat menjadi pelindung bagi korban dalam menghadapi tekanan psikologis akibat bullying (Cava, Ayllón, e Tomás 2021). Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan sekolah memainkan peran penting dalam meminimalkan dampak negatif bullying terhadap kesejahteraan psikologis korban (Hasmarlin e Hirmaningsih 2019; Mischel e Kitsantas 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah mengeksplorasi strategi coping dalam menghadapi bullying, beberapa celah penelitian masih ada. Sebagian besar penelitian lebih banyak berfokus pada dampak bullying secara umum tanpa menggali lebih dalam bagaimana perbedaan gender memengaruhi pemilihan strategi coping (Diananda 2019; Fitriana 2019; Nasti et al. 2023; Potard et al. 2022). Konteks budaya lokal dan norma sosial sering kali diabaikan dalam pengembangan program intervensi yang relevan (Divecha e Brackett 2020). Selain itu, meskipun program berbasis sekolah seperti pembelajaran sosial-emosional menunjukkan hasil menjanjikan, efektivitasnya dalam meningkatkan stabilitas emosi korban bullying di lingkungan sekolah masih perlu diteliti lebih lanjut (Husodo, Amelia, e Handayani 2021; Yang, Chan, e Ma 2020; Zulaikha 2021). Dengan demikian, eksplorasi lebih mendalam diperlukan mengenai kombinasi strategi coping, regulasi emosi, dan dukungan sosial untuk pendekatan yang lebih komprehensif dalam menangani bullying.

Keadaan terkini menunjukkan berbagai pendekatan inovatif mulai diimplementasikan untuk menangani bullying. Pendekatan berbasis seni bela diri, seperti Karate Shotokan, terbukti mampu meningkatkan resiliensi emosional dan fisik korban bullying melalui penguatan pengendalian diri dan penghormatan terhadap orang lain (Greco, Cataldi, e Fischetti 2019). Selain itu, intervensi berbasis sekolah menyeluruh yang melibatkan guru, siswa, dan

orang tua menunjukkan efektivitas dalam menciptakan iklim sekolah yang mendukung dan ramah terhadap korban bullying (Altundag e Ayas 2020). Kecerdasan emosional juga muncul sebagai faktor pelindung signifikan, membantu korban mengelola emosi negatif dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat (Rey et al. 2019; Trigueros et al. 2020).

Pertanyaan penelitian ini mencakup: Bagaimana strategi coping yang efektif dapat membantu korban bullying di kalangan siswa SMA/SMK? Bagaimana stabilitas emosi berperan dalam mendukung pemulihan psikologis korban? Intervensi apa yang paling efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial korban bullying? Dan bagaimana dukungan sosial dapat memperkuat ketahanan psikologis korban? Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui pendekatan yang komprehensif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur untuk menganalisis dan menyintesis temuan-temuan terkait strategi coping dan stabilitas emosi dalam konteks korban bullying pada siswa SMA/SMK. Literatur yang digunakan diperoleh melalui pencarian di *Google Scholar* dan SINTA Kemdikbud dalam kurun waktu 2019–2024. Kajian literatur ini mengintegrasikan teori-teori psikologi, seperti Erik Erikson (perkembangan psikososial), Maslow (Hierarki Kebutuhan), dan Freud (struktur kepribadian), untuk memahami bagaimana strategi coping dan stabilitas emosi dapat membantu korban bullying. Literatur yang dipilih mencakup pendekatan teoretis yang relevan, termasuk perspektif humanistik, psikoanalitik, dan behavioristik, untuk memberikan landasan yang komprehensif dalam menganalisis fenomena bullying. Metode ini memungkinkan identifikasi pola dan strategi coping yang didukung oleh teori kepribadian dan emosi dalam konteks pendidikan. Kata kunci pencarian mencakup “*Bullying*”, “*Coping Strategies*”, “*Emotional Stability*”, “*Social Support*”, “*Erikson*”, “*Maslow*”, “*High School Students*”, yang dikombinasikan dengan operator logis seperti *AND*, *OR*, dan *NOT*.

Pemilihan artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi, yaitu artikel yang berfokus pada remaja, menggunakan pendekatan

kuantitatif atau kualitatif, dan membahas aspek strategi coping, dukungan sosial, serta regulasi emosi dalam konteks bullying. Artikel yang tidak relevan dengan konteks pendidikan, tidak sesuai dengan fokus penelitian, atau tidak tersedia dalam teks lengkap dikecualikan dari analisis. Selain itu, kualitas artikel dinilai berdasarkan kesesuaian tujuan penelitian dengan permasalahan yang dibahas serta kredibilitas jurnal tempat artikel diterbitkan. Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik. Artikel-artikel yang terpilih dibaca secara mendalam untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang relevan dengan strategi coping dan stabilitas emosi. Temuan dari masing-masing literatur dibandingkan dan dikaitkan untuk mengungkap pola, hubungan, serta kesenjangan yang ada dalam literatur. Hasil analisis kemudian digunakan untuk membangun landasan yang komprehensif dalam menjawab pertanyaan penelitian terkait efektivitas strategi coping dan pentingnya stabilitas emosi dalam menghadapi bullying..

HASIL

Hasil Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa strategi coping merupakan komponen kunci dalam membantu korban bullying untuk mempertahankan stabilitas emosi mereka. Strategi coping mencakup pendekatan berbasis emosi dan tindakan yang disesuaikan dengan tingkat perundungan yang dialami korban. Dukungan sosial yang memadai, terutama dari lingkungan sekolah, juga memainkan peran penting dalam mengurangi dampak negatif bullying terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Pendekatan individual dalam strategi coping menjadi relevan karena pilihan strategi sering kali dipengaruhi oleh konteks gender dan norma sosial yang berlaku (Cava et al. 2021).

Selain itu, fenomena cyberbullying yang semakin meningkat di kalangan remaja menunjukkan pentingnya regulasi emosi dalam mencegah dampak psikologis yang merugikan. Ketidakstabilan emosi atau ciri kepribadian tertentu membuat remaja lebih rentan terhadap perundungan daring, sehingga intervensi yang berbasis penguatan regulasi emosi sangat diperlukan (Siah et al. 2022). Strategi coping adaptif seperti mencari dukungan sosial dan perencanaan ulang terbukti lebih efektif dibandingkan dengan strategi coping negatif

seperti menghindar atau menyalahkan orang lain (Ma e Chan 2021).

Latihan seni bela diri, seperti Karate, juga memiliki potensi besar dalam meningkatkan resiliensi terhadap bullying. Seni bela diri ini tidak hanya membantu korban membangun ketahanan emosional tetapi juga mengajarkan pengendalian emosi dan penghormatan terhadap orang lain (Greco et al. 2019). Selain itu, pentingnya menciptakan iklim sekolah yang positif dengan dukungan dari guru dan teman sebaya turut mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan, sehingga mengurangi risiko internalisasi pengalaman bullying (Altundağ e Ayas 2020).

Kesejahteraan emosional dan sosial siswa dapat ditingkatkan melalui program pembelajaran sosial-emosional berbasis sekolah. Program ini terbukti mampu memperkuat stabilitas emosi siswa dengan memberikan keterampilan pengelolaan diri dan resolusi konflik yang lebih baik (Husodo et al. 2021; Yang et al. 2020; Zulaikha 2021). Hal ini sejalan dengan teori ekologi sosial yang menekankan pentingnya interaksi antara faktor individu dan lingkungan dalam menciptakan perubahan perilaku positif (Divecha e Brackett 2020). Dalam konteks ini, kecerdasan emosional berperan sebagai faktor protektif yang membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka, sehingga mencegah perilaku agresif serta konflik interpersonal (Rey et al. 2019; Trigueros et al. 2020).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan empati dan humor positif, seperti affiliative humor, mampu membantu korban bullying mempertahankan interaksi sosial yang sehat, sementara humor negatif seperti self-defeating humor justru memperburuk isolasi dan stres (Diananda 2019; Fitriana 2019; Nasti et al. 2023). Strategi coping berbasis emosi, seperti forgiveness, juga menonjol sebagai alat penting dalam membantu korban mengatasi dampak psikologis perundungan, terutama depresi (Wang et al. 2020).

Pembahasan

Temuan penelitian ini mendukung literatur sebelumnya yang menunjukkan bahwa bullying bukanlah konflik biasa, melainkan bentuk dominasi dengan intensi melukai korban. Gaya manajemen konflik tradisional, seperti oblying,

sering kali tidak efektif dalam menangani perundungan karena dapat menciptakan ketergantungan pada pelaku (Burger 2022). Sebaliknya, gaya manajemen konflik yang lebih integratif menunjukkan hasil yang lebih positif dalam membantu korban membangun kembali stabilitas emosional mereka (Altundağ e Ayas 2020; Burger 2022).

Peran kecerdasan emosional dalam mendukung stabilitas emosi korban juga telah dibahas secara luas. Penelitian sebelumnya menggarisbawahi bahwa kecerdasan emosional memberikan kemampuan bagi siswa untuk mengenali dan mengelola emosi negatif, yang pada gilirannya membantu mereka menghindari perilaku agresif serta memfasilitasi pemulihan psikologis (Rey et al. 2019; Trigueros et al. 2020). Hal ini relevan dengan konsep *flourishing*, di mana kesejahteraan emosional dan sosial memainkan peran mediasi dalam hubungan antara kecerdasan emosional dan stabilitas emosi (Rey et al. 2019). Hasil penelitian ini mendukung teori Carl Rogers tentang pentingnya *unconditional positive regard*, di mana dukungan sosial dari keluarga, teman, dan guru memainkan peran signifikan dalam membantu korban bullying mencapai stabilitas emosi. Hal ini juga sejalan dengan teori Erikson yang menekankan bahwa rasa identitas remaja dapat terganggu ketika kebutuhan akan dukungan sosial tidak terpenuhi.

"Sebaliknya, teori Karen Horney tentang strategi menghadapi konflik menunjukkan bahwa beberapa korban memilih pendekatan 'leaving the arena' atau menghindari konflik, yang justru dapat memperburuk isolasi sosial mereka.

Sebagai tambahan, program pelatihan guru berbasis pendekatan sekolah menyeluruh telah terbukti meningkatkan efektivitas intervensi anti-bullying. Program ini tidak hanya meningkatkan kesadaran guru terhadap dampak bullying tetapi juga memberikan mereka keterampilan untuk membantu korban mengelola dampak emosional dan sosial dengan lebih adaptif (Altundağ e Ayas 2020; Divecha e Brackett 2020). Dalam konteks ini, pendekatan holistik yang melibatkan guru, siswa, dan orang tua menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung korban bullying (Altundağ e Ayas 2020; Husodo et al. 2021; Yang et al. 2020; Zulaikha 2021).

Strategi coping adaptif, seperti *seeking social support* dan *refocusing on planning*, terus menonjol sebagai pendekatan yang efektif dalam mengatasi dampak emosional bullying. Namun, kombinasi antara strategi adaptif dan maladaptif

dapat mengurangi efektivitas strategi tersebut, sehingga penting untuk memastikan bahwa lingkungan sekolah mendorong strategi coping yang positif (Ma e Chan 2021). Dalam hal ini, teori *buffer stres* mendukung bahwa dukungan sosial dari sekolah dapat memberikan rasa aman bagi siswa, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Guo et al. 2020; Hasmarlin e Hirmaningsih 2019; Mischel e Kitsantas 2020).

Penelitian ini juga menemukan bahwa pilihan strategi coping sering kali dipengaruhi oleh faktor gender, di mana perempuan lebih cenderung mencari bantuan kepada orang dewasa, sedangkan laki-laki cenderung menggunakan strategi yang lebih langsung seperti menghadapi pelaku (Cava et al. 2021). Perbedaan ini menunjukkan pentingnya pendekatan berbasis gender dalam pengajaran strategi coping yang efektif (Diananda 2019; Fitriana 2019; Nasti et al. 2023; Potard et al. 2022).

Akhirnya, integrasi antara program pembelajaran sosial-emosional, latihan seni bela diri, dan pendekatan holistik menunjukkan potensi besar dalam menciptakan perubahan jangka panjang dalam pola interaksi sosial siswa. Program-program ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional siswa tetapi juga secara signifikan menurunkan tingkat perundungan melalui pengelolaan emosi yang lebih baik (Divecha e Brackett 2020; Greco et al. 2019; Husodo et al. 2021; Yang et al. 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti pentingnya strategi coping dalam membantu korban bullying mempertahankan stabilitas emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Hasil analisis menunjukkan bahwa strategi coping yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, perencanaan ulang, dan pengelolaan emosi, lebih efektif dibandingkan strategi coping negatif. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi teori psikologi, seperti Erikson dan Maslow, dalam pengembangan intervensi berbasis sekolah untuk menangani bullying. Dukungan sosial yang konsisten serta strategi coping berbasis humanistik dapat membantu korban membangun kembali stabilitas emosi mereka. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekolah, khususnya melalui program berbasis sekolah

yang holistik, terbukti berperan signifikan dalam mengurangi dampak psikologis bullying. Selain itu, kecerdasan emosional dan latihan seni bela diri, seperti Karate Shotokan, dapat membantu korban membangun resiliensi terhadap bullying, mengelola emosi negatif, dan mendorong hubungan interpersonal yang sehat.

Dalam konteks ini, pendekatan berbasis gender, regulasi emosi, dan intervensi sekolah menyeluruh menjadi komponen kunci untuk memastikan efektivitas penanganan bullying. Studi ini juga menegaskan pentingnya pengembangan program pembelajaran sosial-emosional berbasis sekolah untuk menciptakan iklim sekolah yang mendukung dan ramah bagi korban bullying.

Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan untuk lebih fokus pada pengembangan strategi coping adaptif dan dukungan sosial di lingkungan sekolah. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana perbedaan budaya dan norma lokal memengaruhi efektivitas strategi coping serta implementasi program intervensi di berbagai konteks.

DAFTAR RUJUKAN

- Altundağ, Yunus, e Tuncay Ayas. 2020. «Effectiveness of the Whole School-Based Program for Equipping High School Counselors with Strategies of Coping with Cyberbullying and Cyberbullying Awareness». *Ted Eğitim Ve Bilim*. doi:10.15390/EB.2020.8350.
- Burger, Christoph. 2022. «School Bullying Is Not a Conflict: The Interplay between Conflict Management Styles, Bullying Victimization and Psychological School Adjustment». *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(18):11809. doi:10.3390/ijerph191811809.
- Cava, María-Jesús, Ester Ayllón, e Inés Tomás. 2021. «Coping Strategies against Peer Victimization: Differences According to Gender, Grade, Victimization Status and Perceived Classroom Social Climate». *Sustainability*

- 13(5):260.
doi:10.3390/su13052605.
- Diananda, Amita. 2019. «Psikologi Remaja dan Permasalahannya». *Journal Istighna* 1(1):116–33. doi:10.33853/istighna.v1i1.20.
- Divecha, Diana, e Marc Brackett. 2020. «Rethinking School-Based Bullying Prevention Through the Lens of Social and Emotional Learning: A Bioecological Perspective». *International Journal of Bullying Prevention*. 2(2):93–113. doi:10.1007/s42380-019-00019-5.
- Fitriana, Herlina. 2019. «Peran Keterampilan Konselor (Counselor Skill) Sebagai Problem Solving Pada Permasalahan Remaja (Studi Literatur)». *Al-Tazkiah* 8(1):17–28. doi:10.20414/altazkiah.v8i1.1096.
- Greco, Gianpiero, Stefania Cataldi, e FRANCESCO Fischetti. 2019. «Karate as Anti-Bullying Strategy by Improvement Resilience and Self-Efficacy in School-Age Youth». *Journal of Physical Education and Sport* 19(5).
- Guo, Jing, Min Li, Xiaohua Wang, Shuang Ma, e Juanjuan Ma. 2020. «Being Bullied and Depressive Symptoms in Chinese High School Students: The Role of Social Support». *Psychiatry Research* 284:112676. doi:10.1016/j.psychres.2019.112676.
- Hasmarlin, Hanum, e Hirmaningsih Hirmaningsih. 2019. «Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja». *Jurnal Psikologi*. 15(2):148. doi:10.24014/jp.v15i2.7740.
- Husodo, Besar Tirto, Fransiska Devia Tiara Amelia, e Novia Handayani. 2021. «Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang». *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 20(5):327–33. doi:10.14710/mkmi.20.5.327-333.

- Ma, Ting-Lan, e Hsun-Yu Chan. 2021. «Patterns of Adolescents' Coping with Bullying and Peer Victimization: The Link to Psychosocial Maladjustment and the Role of School Bonding». *International Journal of Bullying Prevention* 3(2):114–29. doi:10.1007/s42380-020-00063-6.
- Mischel, Jenny, e Anastasia Kitsantas. 2020. «Middle School Students' Perceptions of School Climate, Bullying Prevalence, and Social Support and Coping». *Social Psychology of Education* 23(1):51–72. doi:10.1007/s11218-019-09522-5.
- Nasti, C., F. Sangiuliano Intra, M. Palmiero, e A. Brighi. 2023. «The Relationship between Personality and Bullying among Primary School Children: The Mediation Role of Trait Emotion Intelligence and Empathy». *International Journal of Clinical and Health Psychology* 23(2):100359. doi:10.1016/j.ijchp.2022.100359.
- Potard, Catherine, Violaine Kubiszewski, Céline Combes, Audrey Henry, Régis Pochon, e Arnaud Roy. 2022. «How Adolescents Cope with Bullying at School: Exploring Differences Between Pure Victim and Bully-Victim Roles». *International Journal of Bullying Prevention* 4(2):144–59. doi:10.1007/s42380-021-00095-6.
- Rey, Lourdes, Sergio Mérida-López, Nicolás Sánchez-Álvarez, e Natalio Extremera. 2019. «When and How Do Emotional Intelligence and Flourishing Protect against Suicide Risk in Adolescent Bullying Victims?» *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(12):2114. doi:10.3390/ijerph16122114.
- Siah, Poh Chua, Xiang Yi Tee, Joanna Tjin Ai Tan, Chee Seng Tan, Komathi Lokithasan, Sew Kim Low, e Chin Choo Yap. 2022. «Cybervictimization and Depression among Adolescents: Coping Strategies as Mediators». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(7):3903. doi:10.3390/ijerph19073903.
- Trigueros, Rubén, Elena Sanchez-Sanchez, Isabel Mercader, José M. Aguilar-Parra, Remedios López-Liria, María José Morales-Gázquez, Juan M. Fernández- Campoy, e Patricia Rocamora. 2020. «Relationship between Emotional Intelligence, Social Skills and Peer Harassment. A Study with High School Students». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(12):4208. doi:10.3390/ijerph17124208.
- Wang, Yuanyuan, Hui Yu, Yong Yang, Ronghua Li, Amanda Wilson, Shuilan Wang, Jack Drescher, e Runsen Chen. 2020. «The Victim-Bully Cycle of Sexual Minority School Adolescents in China: Prevalence and the Association of Mood Problems and Coping Strategies». *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 29:e179. doi:10.1017/S2045796020000918.
- Yang, Chunyan, Mei-Ki Chan, e Ting-Lan Ma. 2020. «School-Wide Social Emotional Learning (SEL) and Bullying Victimization: Moderating Role of School Climate in Elementary, Middle, and High Schools». *Journal of School Psychology* 82:49–69. doi:10.1016/j.jsp.2020.08.002.
- Zulaikha, Ananda. 2021. «Strategi Coping Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang». *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5(2):3545–51. doi:10.31004/jptam.v5i2.1429.